**UČNA PRIPRAVA PRI PREDMETU ŠPORTNE VZGOJE**

|  |  |
| --- | --- |
| **KANDIDAT:** | N. S., U. P. |
| **DIDAKTIK:** | Izr. Prof. J. P. |
| **UČITELJ:** | Prof. K. P., prof. J. H. |
| **DATUM:** | 19.4.2013 |
| **ŠOLA:** | OŠ FRANCA ROZMANA STANETA |
| **RAZRED:** | 1.a |
| **ZAPOREDNA ŠTEVILKA URE:** | Četrta ura |
| **PREDMET:** | Športna vzgoja |
| **TEMATSKI SKLOP:** | Naravne oblike gibanja |
| **UČNA ENOTA/ VSEBINA:** | Šaljive štafetne igre |

|  |  |
| --- | --- |
| **UČNI CILJI:** | |
| **OPERATIVNI:** | * Z različnimi načini gibanja izvajajo določene naloge (sonožno poskakovanje, prenašanje žoge…) |
| **IZOBRAŽEVALNI:** | * Učenci razumejo preprosta pravila elementarnih in drugih iger |
| **VZGOJNI:** | * Učenci se sproti navajajo na red in disciplino (pospravljanje pripomočkov…) * Učenci se navajajo na uspešno sodelovanje med seboj |

|  |  |
| --- | --- |
| **UČNE METODE:** | * Metoda razlage in pojasnjevanja * Metoda demonstracije * Metoda razgovora |
| **UČNE OBLIKE:** | * Frontalna * Skupinska * Individualna * Delo v tandemu |
| **UČILA:** | **/** |
| **UČNI PRIPOMOČKI:** | * stožci * obroči * žoge * baloni |
| **GRADIVA, VIRI:** | * Novak, D. (2008). Gimnastična abeceda. Ljubljana:Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šolstvo in šport. * Petkovšek, M. in Kremžar,M.(1986). 100 + 1 igra za učence nižjih razredov osnovne šole. Ljubljana. Fakulteta za telesno kulturo v   Ljubljani.   * Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro – elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. * Vauhnik, J.(1991). Didaktika športne vzgoje. Maribor. Pedagoška fakulteta. * Nacionalni učni načrt za devetletno osnovno šolo. |
| **STOPNJA UČNEGA PROCESA:** | * urjenje |
| **MEDPREDMETNE POVEZAVE:** | * Slovenščina |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cilji** | **Potek učne ure - vsebine** | **Metodični napotki** | **Organizacijska, materialna in varnostna priprava** |
| **Pripravljalni del** | | | |
| * učenci se dobro ogrejejo * učenci upoštevajo pravila igre * učenci se navajajo na natančno izvedbo vaj | 1. **UVOD**  * Igra ŠALJIVI LOV (5 minut)   Izberemo lovca. Ta skuša ujeti in se dotakniti katerega od bežečih na čim bolj neobičajno mesto na telesu. Tisti postane novi lovec in se mora med lovljenjem držati za mesto na telesu, kjer se ga je dotaknil prejšnji lovec. Kadar bi zaradi oteženega gibanja lovec predolgo lovil, popestrimo igro tako, da se morajo vsi prijeti za isti del telesa kot lovec.   * Gimnastične vaje (10 minut) (glej Priloga 1) | * učencem razloživa pravila igre * učence opozarjava na pravilno izvedbo vaj in jim sproti dajeva ustrezno povratno informacijo * med izvajanjem vaj štejeva ponovitve izvajanja vaj | Urška in Nastja (študentki)  Učenci |
| **Glavni del** | | | |
| * Učenci znajo sonožno poskakovati v tekmovalnem tempu * Učenci znajo v paru prenašati žogo * Učenci znajo v paru v tekmovalnem tempu opraviti različne naloge * Učenci znajo prenašati žogo. | 1. **GLAVNI DEL** (Štafetne igre) 2. KENGURU (7 minut)   Več kolon otrok stoji za črto, pred kolonami leži v razdalji 5-10 metrov obroč ali narišemo krog. Vsak prvi dobi svojo žogo in jo stisne med kolena. Na znak začne sonožno poskakovati do cilja, kjer žogo odloži v obroč in se vrne v kolono. Naslednji steče do obroča in z žogo med koleni poskakuje do naslednjega v koloni. Med poskakovanjem, otrok lahko žogo popravi ali jo pobere, če mu pade na tla. Katera kolona bo zmagala?   1. NOŠENJE VELIKE ŽOGE V PARU (7 minut)   Učenci stojijo v koloni. Dva se postavita v par, obrnjena sta drug proti drugemu. Žogo nosita med trebuhoma, okrog stožca in vse do ciljne črte. Če žoga pade na tla, jo lahko pobereta in nadaljujeta z igro. Igra je končana, ko zadnji par prečka ciljno črto.   1. TEKMA SAMOKOLNIC (7 minut)   Postavijo se v kolone za startno črto. Naloga se izvaja v dvojicah. Prvi v koloni se za startno črto postavi v oporo ležno za rokami in predstavlja samokolnico, drugi pa je voznik samokolnice. Le ta prime prvega za gležnje in mu dvigne noge od tal. Učenca morata priti do postavljenega stožca, gresta okoli stožca in nazaj do cilja. Ko samokolnica prestopi ciljno črto, je njena naloga končana in tekmovalec se postavi na konec kolone, dotedanji voznik pa postane nova samokolnica. Njega prime za gležnje tretji iz kolone, ki prevzame vlogo voznika samokolnice. Igra se konča, ko pride zadnja samokolnica do cilja.   1. NOŠENJE VELIKE ŽOGE NA TREBUHU (7 minut)   Učenci stojijo v kolini. Prvi učenec se postavi na vse 4, tako da ima trebuh obrnjen navzgor. Na trebuh si namesti žogo, ki jo mora prenesti okrog stožca, ter nazaj do ciljne črte. Igra je končana, ko zadnji učenec prečka ciljno črto. | * Učence razdeliva v skupine, pripraviva potrebna orodja. * Učencem podava navodila za izvedbo igre in jo demonstrirava. * Učence med izvajanjem igre spodbujava na tekmovanje med seboj, po potrebi jih ustaviva in podava navodila še enkrat. | * žoga * obroč * stožec |
| **Sklepni del** | | | |
| * učenci se psihično in fizično umirijo po koncu izvedenih iger | 1. **ZAKLJUČNI DEL**  * Določimo nekoga, ki nam pomaga pospraviti orodje * Igra UBOGI ČRNI MUC (5 minut)   Otroci sedijo na tleh v krogu. Na sredi se po štirih sprehaja črni muc. Črni muc se ustavi pri kateremkoli otroku in žalostno zamijavka. Otrok ga mora pobožati in reči: »Ubogi črni muc!«, pri čemer se ne sme zasmejati. Muc lahko 3 krat poskuša spraviti otroka v smeh. Če mu to uspe, zamenjata vlogi, sicer pa nadaljuje igro, dokler ne spravi koga v smeh.   * Učencem se zahvaliva in se posloviva. | * razloživa navodila igre in jo demonstrirava. |  |

**GIMNASTIČNE VAJE:**

1. Potiskanje glave gor in dol. 1 x 10 sekund (menjava položaja gor dol). Raztezna vaja za vratne mišice.
2. Potiskanje glave desno in levo. 1 x 10 sekund (menjava položaja levo desno). Raztezna vaja za vratne mišice.
3. Dviganje in spuščanje ramen v priročenju. 2 x 10 sekund. Raztezna vaja za ramenski obroč.
4. Bočni krogi z rokama. 1 x 10 sekund. Raztezna vaja za ramenski obroč.
5. Predkloni, vzkloni. 5 ponovitev za vsako. Raztezna vaja za trup in noge.
6. Kroženje z boki v obe smeri. 10 x v vsako smer.
7. Potiskanje bokov navzdol v izpadu. 1 x 10 sekund. Krepilna vaja za noge in hrbtne mišice.
8. Mali zakloni v leži na trebuhu z dvigom rok in nog. 5 x 5 sekund. Krepilna vaja za roke, noge in hrbtne mišice.
9. Čepi in vzravnave. 10 ponovitev. Krepilna vaja za noge.
10. Krožimo z zapestjem in gležnji. Sprostilna vaje za roke in noge.